XP NOTICE INT.HAND GRIP.QXD:XP_NOTICE_INTERIEUR_HAND_GRIP 24/08/09 13:27 Page 6

FR

NOTICE D'UTILISATION

AVERTISSEMENT

Le matériel de fitness Domyos permet de garder la forme.
Consultez votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'exercices.
L'utilisateur assume tout risque de blessure.
Domyos se décharge de toute responsabilité en cas de réclamation pour blessure ou dommages à toute personne ou propriété résultant de la bonne ou de la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou toute autre personne.

Le travail de « Hand – grip » permets de développer tous les muscles des doigts de la mains du poignet et des avant-bras.
Il est particulièrement indiqué pour les pratiquants de tennis, sports de combat, escalade, VTT etc…

SECURITE

- Lisez toutes les précautions d'usage sur le produit et dans ce manuel d'instruction avant toute utilisation.
- Gardez ce manuel d'utilisation en référence.
- Lisez attentivement les recommandations et exercices avant de commencer votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants de moins de 12 ans et animaux de compagnie jouer à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Pour votre santé, respectez les mouvements et les positions présentés dans le guide d'utilisation.
- Portez des vêtements et chaussures appropriées.
- Arrêtez immédiatement l'exercice si vous ressentez malaise ou douleur.
- Respirez ! ne bloquez pas votre respiration malgré l 'effort.
- Retirez tous vos bijoux.
- Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

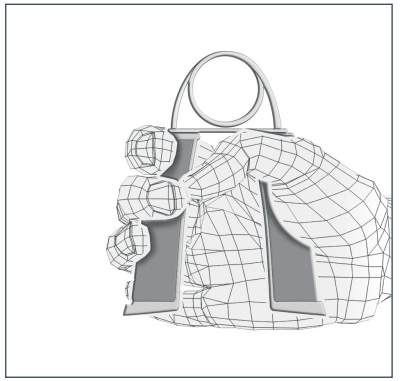
Mise en garde aux utilisateurs

La recherche de la forme doit-être pratiquée de façon controlée.
Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à consulter un médecin surtout si :
- Vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années.
- Vous êtes agé de plus de 35ans.
- Vous n'êtes pas sur de votre santé.
- Vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.

FR

Exercice de base :



Mouvement :

Saissisez le hand-grip à pleine main comme indiqué sur le schéma.
Effectuez une dizaine de contractions de la main.
Travaillez la main droite puis la main gauche.

Exercice avancé :

Mouvement :

Saissisez le hand-grip à pleine main comme indiqué sur le schéma.
Effectuez une dizaine de contractions de la main.

Par la suite effectuez les mêmes mouvements en ne serrant le hand grip qu'avec quelques doigt.
Alternez l'usage des doigts.